



---

*Mon Petit Livre  
de Recettes Françaises*

---



# *Sommaire*

---

---

*1. Les Roses des Sables*

*2. Les Crêpes*

*3. Les Délices à la Fraise*

*4. Le Flan*

*5. La Quiche Lorraine*

*6. La Mousse au chocolat*

*7. Le moelleux aux fruits*

*8. Le Croque-Monsieur*

---

---

# Les Roses des Sables

## *Ingrédients :*

*300 grammes de chocolat noir*

*200 grammes de corn-flakes*

*200 grammes de beurre*

## **Préparation :**

- 1. Fais fondre le chocolat avec le beurre (soit à la casserole, à feu moyen, soit au micro-ondes)**
- 2. Verses les céréales dans un grand saladier puis ajoute le chocolat fondu.**
- 3. Mélange *délicatement* pour éviter de casser les céréales**
- 4. Dispose le mélange sur la plaque (en petits tas ou tout à la fois) et mets-la au frigo pendant une nuit)**

*Matériel : une casserole et une cuillère en bois, un saladier, une grand plaque, du papier cuisson*



*Oh lala! Ça sent bon le chocolat!!*

# Les Crêpes

## *Ingrédients :*

*300 grammes de farine*

*3 oeufs*

*2 cuillères à soupe d'huile*

*3 cuillères à soupe de sucre*

*50 grammes de beurre fondu*

*30 centilitre de lait*

## **Préparation :**

- 1. Verse la farine dans un saladier et fais un puits.**
- 2. Casse les œufs et mélange.**
- 3. Ajoute le sucre, l'huile et le beurre et mélange.**
- 4. Ajoute le lait *doucement* et mélange**
- 5. Laisse reposer pendant une heure.**
  
- 6. Dans une poêle anti-adhésive, verse quelques gouttes d'huile et une petite louche de pâte. Laisse quelques minutes et retourne la crêpe.**

*Matériel : un saladier, une cuillère en bois, une poêle anti-adhésive et une louche*

# Les Délices aux Fraises

## *Ingrédients :*

*1 paquet de biscuits Bébé*

*300 grammes de fraise*

*3 chocolat liégeois (pudding)*

## **Préparation :**

- 1. Dans un bol, écrase les biscuits et en petits morceaux.**
- 2. Sépare la chantilly du chocolat et mélange la chantilly avec les biscuits.**
- 3. Coupe les fraises en moitié et dispose une première couche dans les rammequins.**
- 4. Mélange le chocolat et ajoute-le sur les fraises**
- 5. Recommence le N°3 et N°4**
- 6. Mets la chantilly sur le chocolat et dispose une demi-fraise**
- 7. Mets au frigo pendant au moins 2 heures.**

*Matériel : un bol, une cuillère en bois, un couteau et une plaque, 6 rammequins*



# Le Flan

## *Ingrédients :*

*3 œufs*

*150 grammes de sucre*

*125 grammes de farine*

*1 sachet de sucre vanillé*

*½ litre de lait*

## **Préparation :**

- 1. Préchauffe le four à 200°C (thermostat 7)**
- 2. Casse les œufs et ajoute le sucre. Mélange.**
- 3. Ajoute la farine et le sucre vanillé. Mélange.**
- 4. Ajoute le lait et fouette vigoureusement.**
- 5. Verse la préparation dans un moule beurré et fariné.**
- 6. Laisser cuire pendant 40 minutes.**

*Matériel : un moule beurré et fariné, un saladier, un fouet*



# *La Quiche Lorraine*

---

---

## *Ingrédients :*

*200 grammes de lardons*

*30 grammes de beurre*

*3 œufs*

*20 centilitres de crème fraîche*

*20 centilitres de lait*

*100 grammes de fromage râpé*

## **Préparation :**

**1. Préchauffe le four à 180°C (thermostat 6-7)**

**2. Coupe le jambon en morceau et fais-le cuire dans une poêle.**

**3. Dans un saladier, mélange les œufs, la crème et le lait.**

**4. Assaisonne à ton goût (sel, poivre, herbes) et ajoute les lardons.**

**5. Mets le fromage râpé et verse dans le moule.**

**6. Faire cuire 45 à 50 minutes.**

*Matériel : un moule beurré et fariné, une poêle, un saladier, un fouet*



*Sucrée ou salée,  
la gastronomie française, c'est bon!*

# *La Mousse au chocolat*

---

---

## *Ingrédients :*

*6 jaunes d'oeufs*

*6 blancs d'oeufs*

*200 g de chocolat noir*

*1 sachet de sucre vanillé*

## **Préparation :**

- 1. Fais fondre le chocolat dans une casserole.**
- 2. Ajoute les jaunes d'oeufs avec le chocolat (hors du feu) et le sucre vanillé**
- 3. Monte les blancs en neige et incorpore-les petit à petit délicatement avec le chocolat**
- 4. Verse le chocolat dans des petits bols et mets-les au four pendant au moins 3 heures.**

---

---

*Matériel : une casserole et une cuillère en bois, 6 petits bols, une machine pour monter les blancs*



*Le chocolat, c'est une histoire d'amour*

# *Le Moelleux aux fruits*

## *Ingrédients :*

*3 œufs*

*8 cuillères à soupe de sucre*

*100 grammes de beurre fondu*

*5 cuillères à soupe de farine*

*1 pincée de sel*

*½ paquet de levure*

*500g de fruits de saison*

## **Préparation :**

**1. Mélange les œufs et le sucre**

**2. Ajoute le beurre fondu, la farine, le sel et la levure**

**3. Beurre et farine un moule**

**4. Verse la pâte dans le moule et dispose des fruits coupés en lamelle.**

**5. Met au four à 170°C (thermostat 5/6) pendant 30 minutes environ.**

**6. Sert tiède.**

*Matériel : un saladier, une cuillère en bois, un moule*

*Avant / Après*



*Ne vous fiez pas  
aux apparences,  
c'est bon!*



# Le Croque-Monsieur

## *Ingrédients : (pour 6 personnes)*

<i>20 g de beurre doux</i>	<i>12 tranches de pain de mie</i>
<i>250 ml de lait</i>	<i>6 tranches de jambon</i>
<i>20 g de farine</i>	<i>6 tranches d'emmental</i>
<i>1 g de noix de muscade</i>	<i>100 grammes de gruyère</i>
<i>1 pincée de sel et de poivre</i>	<i>râpé</i>

## **Préparation :**

- 1. Met le beurre à fondre et ajoute la farine**
- 2. Laisse quelques minutes sur feu doux et ajoute le lait froid et fouette. Laisse 5 minutes sur feu vif.**
- 3. Ajoute la noix de muscade, le sel, le poivre.**
- 4. Sur 6 tranches de pain beurrées, dispose une tranche de jambon et une tranche de fromage et les autres tranches pain.**
- 5. Verse la béchamel et met du fromage râpé.**
- 6. Laisse griller au four 10 minutes à 180°C**

*Matériel : une casserole, une cuillère en bois, un fouet*



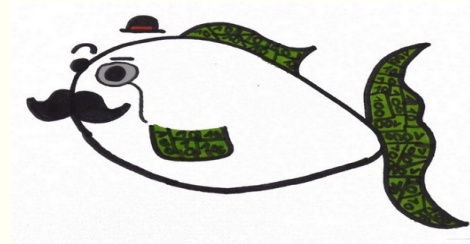
*Un petit coup de main et c'est prêt!  
Qu'est-ce que c'est bon!!!*



*Message personnel pour les filles:*

*Merci beaucoup d'avoir participé à ce club. J'espère que vous avez apprécié la découverte de la gastronomie française. Je vous souhaite de belles aventures culturelles pour le futur.*

*Děkuju moc !!*



*Aurore*